

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. Paparan Teori**

##### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Penundaan pekerjaan dari bahasa latin "Pro" berarti "maju", ke depan, lebih suka dan "crastinus" menandakan "besok". Jadi dari awal kata tersebut mengatakan bahwa lebih senang menunda melakukan pekerjaannya besok. Individu yang melakukan pekerjaan berlama-lama disinggung sebagai pemalas. Orang yang menunda pekerjaan sengaja menunda gerakan ideal tanpa menyadari bahwa penundaan dapat memiliki efek antagonis. Kata prokrastinasi mendorong kecenderungan untuk ragu melakukan pekerjaan. Prokrastinasi Menunjukkan pada perilaku yang cenderung menunda pekerjaan termasuk menunda pekerjaan yang harus diselesaikan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut penggambaran, berlama-lama mengerjakan tugas dapat diketahui menjadi penundaan dalam melakukan atau menyelesaikan tugas dengan sengaja dan lebih dari sekali serta melakukan kegiatan lain sehingga menjadi hambatan dalam menyelesaikan tugas.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Dahlia Novarianing Asri, *Prokrastinasi Akademik Teori dan Riset dalam Persepektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning*, (Madiun Jawa Timur : UNIPMA, 2018). h. 15

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda pekerjaan yang mengakibatkan dampak yang kurang baik bagi pelakunya dalam menyelesaikan tugas kebutuhan tinggi tanpa didasarkan pada alasan yang masuk akal. Menunda pekerjaan juga dapat diuraikan sebagai semacam jenis penundaan yang dilakukan oleh tugas akademik juga dapat diuraikan sebagai semacam penundaan yang dicatat pada jenis tugas formal yang terkait dengan tugas akademik. Bahasa lain dari prokrastinasi ialah menipu diri sendiri atau membandingkan diri dengan seseorang yang melakukan prokrastinasi namun kualitas dirinya jauh diatas orang tersebut, sehingga merasa memiliki kekuatan untuk melakukan prokrastinasi.<sup>2</sup>

## 2. Jenis- jenis Prokrastinasi

Ferarri dalam Muslimah, prokrastinasi menjadi dua bagian yaitu:

Prokrastinasi terbagi berdasarkan tujuan dan manfaat penundaannya, yaitu *Functional Procrastination* dan *Dysfunctional Procrastination*.

- a. *Functional Procrastination* adalah penundaan dalam menangani tugas yang berharap untuk mendapatkan data yang lebih tepat dan lengkap. Jenis penundaan ini menganggap tugas harus dilakukan sepenuhnya terlepas dari apakah mereka melewati waktu yang tepat yang

---

<sup>2</sup> Nimatuzahroh, *Aplikasi Psikologi ...*h. 40.

seharusnya dimulai, sehingga mendapatkan pengaturan yang layak.

- b. *Dysfunctional Procrastination*, ialah penundaan dalam melakukan tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menciptakan beberapa masalah. Jenis penundaan ini tanpa pembenaran yang bermanfaat untuk orang yang menunda-nuda pekerjaan atau lainnya. Penundaan ini dapat membawa beberapa masalah jika pelaku penundaan pekerjaan tidak dapat menjauh dari kecenderungan untuk penundaan.

Terdapat dua bentuk *Dysfunctional procrastination* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan yaitu:

- 1) *Decisional Procrastination*. Penundaan dalam menentukan pilihan. Hal ini terjadi karena ketidakmampuan untuk membedakan usaha yang menyebabkan perjuangan pada individu dan memilih untuk menunda. Jenis berlama-lama ini adalah antesenden kongitif dalam menunda memulai beberapa pekerjaan dan dilakukan sebagai bentuk adaptasi yang digunakan untuk berubah meskipun keadaan yang jelas menyedihkan. Penundaan keputusan sangat berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kongitif. Namun, tidak berkaitan dengan kurangnya intelegensi seseorang.
- 2) *Avoidance Procrastination* bisa disebut dengan Behavioral Procrastination Penundaan dalam perilaku

nyata. Penundaan ini dilakukan sebagai metode untuk menghindari usaha yang getarannya kurang indah dan sulit dilakukan. Hal ini dilakukan untuk menjauhkan diri dari kekecewaan yang akan memberikan penilaian negatif kepadanya. penundaan terkait dengan jenis pertunjukan diri, keinginan untuk melepaskan diri dari tugas pengujian, dan ketidaklusan.<sup>3</sup>

Pada dasarnya setiap individu memiliki caranya masing-masing untuk menentukan hidupnya dan memiliki cara masing-masing dalam mencapai tujuan hidupnya. Hanya saja bagaimana individu itu berproses karena pada dasarnya hasil tidak akan menghinati proses.

### **3. Karakteristik Prokrastinasi Akademik**

Terdapat empat aspek yang mendasari Prokrastinasi menurut Sokolowska diantaranya:

- a) Perilaku, menggarisbawahi menunda pekerjaan dengan menjauh dan memutar kembali puncak pekerjaan. Dengan demikian, kualitas perilaku penundaan terhubung dengan aktivitas penundaan dan keengganan. Seorang pemalas pada umumnya akan mengalami masalah dalam melakukan hal-hal yang putus asa dan akan menjauh dari mereka. Dia pada umumnya akan menyukai hal-hal yang dipuja.

---

<sup>3</sup> Muslimah, *Hubungan antara Regulasari Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-Quran mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, (Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2016).

- b) Akfektif, menekankan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh orang tersebut. Secara khusus, aspek ini khawatir tentang ketegangan dan stres. Berlama-lama sebagai komponen untuk melarikan diri dari masalah penuh emosional yang terkait dengan usaha. Orang-orang yang menunda juga cenderung mengalami stres dan kekecewaan, terutama sebelum atau setelah batas waktu yang telah ditentukan. Demikian juga, akan lebih sering bosan, suka mencari sensasi, dan demonstrasi pembangkangan.
- c) Kogitif, menekankan mengapa orang benar-benar memutuskan pilihan untuk menunda meskipun mengetahui hasil pesimis. Metodologi mental cenderung pada kesengajaan menunda pekerjaan menjelang awal atau menindaklanjuti dengan pekerjaan. Elemen mental ragu-ragu mencakup beberapa pertengkaran antara tujuan untuk melakukan tugas. Aspek mental juga termasuk kesulitan berfokus pada tugas dan tidak berdaya menggunakan waktu secara efektif.
- d) Motivasi. Menunda pekerjaan harus dilihat sebagai motivasi untuk tidak menyelesaikan pekerjaan. Ini menggabungkan pandangan individu tentang pentingnya

tugas, manfaat dan keterkaitan intrinsik bawaan pada orang tersebut.<sup>4</sup>

Terdapat beberapa aspek-aspek orang yang melakukan prokrastinasi akademik menurut Burka & Yuen yaitu sebagai berikut:

a) *Fear of Failure* (Takut gagal)

Michel Rio Jatikusumo dalam Burka & Yuen mengatakan bahwa seorang *procrastinationist* memiliki ketakutan yang berlebihan ketika dihadapkan dengan keadaan yang memungkinkan dia untuk melihat dirinya salah. Orang yang mengulur-ulur waktu akan cukup sering menjauh dari keadaan seperti itu dan hasilnya yaitu penundaan dalam suatu tugas. Ada 4 macam yang menjadi tanda menunda perilaku, untuk lebih spesifik:

- 1) Mempunyai perasaan takut yang berlebihan saat dihadapkan pada resiko.

Orang yang menunda tugas umumnya akan menjauh dari keadaan yang menempatkan diri mereka dalam bahaya. Kegagalannya untuk mendominasi sentimennya sendiri menyebabkan dia menjauh dari kemungkinan bahaya, jadi dia cenderung menunda. Ketakutan yang terlalu tinggi ini mengganggu kemampuannya untuk memainkan kewajibannya. Ilustrasi perilaku berlama-lama di bidang akademik

---

<sup>4</sup>Triyono, Ekhsan, *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Sukaharjo :CV Sindunata, 2018), h. 20.

yaitu seorang mahasiswa yang akan menghadapi arahan pada tugas-tugas proposal ingin mencoba untuk tidak bertemu dengan instruktur karena mereka memiliki sensasi ketakutan dengan asumsi bahwa usaha tersebut dipertimbangkan kembali.

- 2) Menganggap jika hasil dari kerjanya mendapatkan penilaian yang buruk maka kemampuannya juga buruk.

Pelaku prokrastinasi yang tersisa umumnya menerima kapasitas mereka dapat diperkirakan dari evaluasi pekerjaan mereka. Mereka kurang siap untuk melihat secara adil bahwa pekerjaan mereka tidak selalu mempengaruhi kapasitas mereka. Contoh perilaku mengulur-ulur waktu tugas akademik untuk situasi ini adalah bahwa mahasiswa percaya diri mereka sebagai seseorang yang bodoh karena mendapatkan nilai yang mengerikan. Mahasiswa tidak bisa melihat semua lebih tidak memihak bahwa ada masuk akal bahwa ia kurang belajar atau sering lamban.

- 3) Menganggap kemampuan yang dimiliki menentukan keberhargaan dirinya.

Untuk situasi ini pelaku prokrastinasi umumnya akan mengukur bahwa ketidakberdayaan mereka untuk dilakukan dengan tanggung jawab menunjukkan betapa pentingnya mereka. Mereka bergegas untuk

menghakimi diri mereka sendiri dengan asumsi bahwa mereka tidak dapat menyelesaikan usaha mereka dan akan melihat diri mereka tidak cocok untuk melakukannya. Contoh perilaku penundaan akademik yang dilakukan mahasiswa adalah mahasiswa merasa rendah diri ketika mereka harus bekerja sama dalam kelompok yang berisi orang-orang yang lebih pintar dari diri mereka sendiri.

4) Menilai dirinya sendiri.

Untuk situasi ini, orang yang lambat berkali-kali memperbaiki dirinya sendiri, karenanya mereka benar-benar membutuhkan kepastian yang cukup untuk memulai pekerjaannya. Mereka akan sering berinvestasi dari pekerjaan mereka dengan alasan bahwa energi mereka siap untuk mengatasi pekerjaan mereka sendiri. Salah satu ilustrasi perilaku mengulur-ulur waktu di bidang akademik yang rutin dilakukan ialah mahasiswa kurang percaya diri saat menjawab tugas-tugas ujian dan terlalu sering mengoreksi tugas permasalahannya. Dari anggapan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang melakukan penundaan tugas akan terus membuat keputusan tentang dirinya sendiri mengingat hasil yang telah dia capai.



b) *Fear of Success* (Takut akan kesuksesan).

Sebagian besar pelaku prokrastinasi memutuskan untuk menjauh dari metode yang terlibat dengan membuat kemajuan. Mereka tidak dapat menyelesaikan pilihan berdasarkan informasi dan akan lebih sering daripada tidak menyalahkan diri mereka sendiri terlalu cepat membagi. Beberapa penjelasan di balik penundaan tugas sebagai berikut:

1) Tidak dapat membuat keputusan yang tepat

Pelaku menunda tugas kurang siap untuk memutuskan kekhawatiran pertama mereka. Kadang-kadang mereka berhenti dengan sesuatu yang membuat mereka senang dan akan lebih sering daripada tidak kurang mampu dengan usaha yang menjadi perhatian pertama mereka. Sebuah ilustrasi perilaku penundaan pekerjaan akademik untuk situasi ini adalah bahwa mahasiswa suka bermain dengan teman-teman mereka dari pada mengerjakan tugas. Oleh karena itu, tugas menjadi cacat tidak sempurna karena mereka mengerjakan tugas dengan main-main.

2) Tidak memiliki daya juang

Pelaku prokrastinasi cenderung akan lebih sering menunda pekerjaan mereka karena mereka kehilangan tanda pada disposisi untuk menyerah. Mereka tidak memiliki kemauan yang solid dan terlalu

sederhana untuk mempertimbangkan selalu menyerah ketika dihadapkan dengan ujian. Salah satu ilustrasi perilaku mengulur-ulur waktu yang dilakukan mahasiswa adalah bahwa mahasiswa suka menduplikasi tugas di internet yang ada tanpa mengubah kembali tugas mereka.

3) Tidak mampu bersaing

Orang yang menunda tugas cenderung menjauh dari keadaan yang mengharapakan mereka untuk bersaing. Prokrastinasi yang mengulur-ulur waktu tidak dapat bersaing karena mereka menganggap persaingan dapat menempatkan diri mereka dan orang lain dalam kondisi yang mengerikan. Salah satu ilustrasi perilaku berlama-lama di bidang akademik yaitu bahwa mahasiswa kurang berani untuk menjaga pertenggaran mereka pada banyak percakapan. Hal ini menyebabkan konsekuensi dari mengumpulkan tugas yang dia lakukan kurang baik.

4) Merasa tidak mempunyai kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan tugasnya

Menunda-nunda pekerjaan umumnya akan melihat diri mereka kurang kapasitas yang memadai untuk melakukan tugas mereka. Mereka bergegas untuk mengharapakan bahwa tugas itu sangat menantang. Hal ini membuat pelaku prokrastinasi

berlama-lama menjauhkan diri dari kewajiban mereka dan akhirnya tidak melakukan pekerjaan mereka. Salah satu ilustrasi perilaku ragu-ragu di bidang prokrastinasi adalah para siswa yang menunda melakukan tugas mereka karena mereka umumnya membayangkan bahwa itu terlalu sulit bagi mereka.

5) Tidak mampu menjaga komitmen

Orang yang menunda tugas kurang siap untuk bersaing dengan tanggung jawab dalam melakukan usaha mereka. Mereka kurang siap untuk mengawasi diri mereka sendiri agar lebih fokus dan cenderung tidak sering berpikir tentang prinsip-prinsip saat menjalankan tanggung jawab mereka. Salah satu contoh orang yang menunda tugas di bidang akademik adalah beberapa mahasiswa yang secara teratur menunda untuk melakukan banyak tugas, karena tugas kelompok penundaan baru saja diselesaikan oleh beberapa orang yang bergabung.

6) Terlalu memikirkan tanggapan orang lain tentang dirinya

Orang yang menunda tugas merenungkan anggapan orang lain tentang dirinya. Terkait dengan pengerjaan tugas, orang yang menunda tugas ternyata kurang yakin jika usaha yang dia lakukan tidak sesuai dengan keinginan orang lain. Untuk situasi ini, kasus

perilaku menunda tugas dalam bidang akademik yang diselesaikan adalah seorang mahasiswa yang menganggap analisis dosen dan sahabat tentang kewajiban mereka adalah sesuatu yang tidak dapat diperbaiki lagi. Mereka umumnya akan berhenti melakukan pekerjaan mereka.

- c) *Fear of Losing The Battle* (Takut kalah dalam pertempuran).

Orang yang melakukan prokrastinasi mengalami masalah dalam menyesuaikan diri dengan standar yang ada. Mereka tidak dapat mengamati pedoman dan menyesuaikan diri dengan kebutuhan orang lain. Orang yang melakukan prokrastinasi sangat sensitif untuk dikendalikan, mereka akan lebih sering bertentangan dengan standar masing-masing dan menolak tuntutan dari orang lain. Untuk situasi ini pelaku penundaan tidak bisa menyaingi orang lain. Mereka akan cukup sering menjauh dari keadaan yang diharapkan mereka untuk diperlengkapi dengan orang lain.

- 1) Tidak mau menyesuaikan diri dengan aturan yang ada

Pemalas memiliki masalah ketika mereka berubah sesuai dengan standar yang telah ditetapkan dan mereka akhirnya menunda cara paling umum untuk mengurangi kewajiban mereka. Salah satu ilustrasi

perilaku menunda sekolah untuk situasi ini adalah siswa yang mempresentasikan tugas mereka melewati batas waktu..

2) Melawan aturan yang ada

Pemalas umumnya akan bertentangan dengan prinsip yang telah diterapkan. Mereka membayangkan bahwa usaha yang dialokasikan untuk mereka sangat dibatasi tanpa orang lain. Pemalas merasa berkewajiban dengan usaha yang diberikan kepada mereka. Misalnya, perilaku menunda-nunda yang biasa dilakukan oleh siswa adalah merusak yang dilakukan oleh teman-teman selama ujian.

3) Tidak mau diganggu

Orang yang melakukan penundaan tugas merasa bahwa pedoman dan kehadiran orang lain adalah beban yang harus dihindari. Mereka memiliki anggapan bahwa usaha terdegradasi dan kehadiran orang lain adalah beban pada jadwal dan energi. Orang yang melakukan prokrastinasi merasa kesal jika mereka harus mematuhi aturan dan berpartisipasi dalam kerja sama dengan orang lain. Mereka merasa jengkel dengan anggapan bahwa mereka perlu mengorbankan waktu dan tenaga mereka untuk prinsip-prinsip yang ada dan lainnya. Salah satu ilustrasi perilaku menunda-nunda pekerjaan yang sering dilakukan mahasiswa

adalah tidak konsentrasi saat mengerjakan tugas sendiri dan membuat hasil kerja mereka tidak maksimal.

- 4) Merasa bisa mengerjakan tugas dengan waktu yang sedikit.

Pemalas sering menunda melakukan tugas mereka sampai batas waktu karena mereka yakin dapat menyelesaikan pekerjaan mereka dalam jangka waktu yang singkat. Pelaku prokrastinasi biasanya tidak akan dapat menyelesaikan tugas mereka karena waktu cukup semakin dekat. Misalnya, biang keladi keragu-raguan di bidang akademik adalah siswa yang menunda mengerjakan tugas-tugas kertas dengan kerangka kecepatan jangka pendek dan kemudian hanya siap untuk mengumpulkan tugas-tugas dengan hasil rata-rata.

- d) *Fear of Separation and Fear of Intimacy* atau Perasaan takut terhadap Partisi dan Kekhawatiran tentang Kedekatan (Kecemasan terhadap Perpecahan dan Kedekatan Takut detasemen dan perasaan takut terhadap kedekatan).

Prokrastinasi dilakukan oleh seorang individu untuk melindungi diri dari penilaian seseorang. Menunda tugas juga dapat digunakan oleh seseorang untuk mengontrol kedekatan mereka dalam bekerja dengan orang lain. Seperti yang ditunjukkan oleh

mereka, memiliki pilihan untuk menjaga partisi sosial terlihat aman dan benar-benar menyenangkan. Mereka mempertimbangkan seberapa besar dampak yang mereka miliki terhadap orang lain dalam hidup mereka. Ada ybanyak hal menarik untuk menjaga hubungan. Misalnya, penjelasan di balik komitmen satu sama lain, berapa lama dihabiskan untuk orang lain, dan berapa banyak yang dibutuhkan sendiri.

Individu-individu tertentu diliputi oleh keinginan mereka untuk dianggap mandiri. lebih jauh lagi, yang lain kewalahan oleh kebutuhan mereka untuk mengamati tempat kedekatan yang aman. Melarikan diri dari jangkauan keakraban (terlalu dekat atau terlalu jauh) dapat menyebabkan kegelisahan. Untuk situasi ini, berlama-lama atau prokrastinasi digunakan untuk mencapai keseimbangan dalam hubungan.

1) Terlalu membatasi hubungan dengan orang lain.

Orang yang menunda-nunda tugas memiliki masalah bekerja dengan orang lain. Mereka meletakkan titik berhenti mereka sendiri dalam bekerja sama. Orang yang menunda pekerjaan merasa bahwa mendefinisikan batasan saat bekerja dengan orang lain membuat mereka lebih menyenangkan. Salah satu contoh perilaku menunda-nunda di sekolah adalah

bahwa siswa akan cukup sering memperhatikan rekan-rekan mereka untuk menyelesaikan tugas kuliah mereka.

2) Memiliki kebutuhan untuk terus diakui.

Orang yang melakukan penundaan tugas memiliki kebutuhan yang tidak perlu untuk terus dianggap oleh keadaan mereka saat ini. Mereka akan cukup sering memaksakan kerinduan mereka pada kebutuhan pertemuan. Salah satu ilustrasi perilaku menunda sekolah untuk situasi ini adalah siswa terlalu memaksakan kehendaknya saat bekerja sama dalam sebuah perkumpulan. Mereka akan cukup sering mendorong keinginan mereka untuk didukung.

3) Memiliki keinginan berlebihan untuk menjadi independen.

Orang yang melakukan penundaan tugas akan lebih sering bekerja sendiri. Mereka kurang siap untuk bekerja dalam sebuah pertemuan, bagi mereka untuk melakukan usaha individu lebih berhasil daripada bekerja dalam sebuah pertemuan. Ilustrasi perilaku prokrastinasi akademik yang sering dilakukan adalah ketika mahasiswa mendapatkan tugas bersama, maasiswasiswa lebih suka melakukan tugas mereka secara terpisah. Pada akhirnya tugas tugas yang dikerjakan team kurang maksimal.



#### 4. Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Terdapat sepuluh faktor-faktor penyebab dilakukannya perilaku prokrastinasi:

a. *Anxiety*

*Anxiety* diartikan ketegangan atau kecemasan ditandai sebagai kegugupan, itu berubah menjadi kekuatan yang menarik alih-alih usaha yang diandalkan untuk diselesaikan berinteraksi dengan kegelisahan yang tinggi, sehingga pada umumnya akan menunda tugas.

b. *Self Depreciation*

Devaluasi diri dicirikan sebagai pencelaan diri, seorang individu memiliki apresiasi yang rendah untuknya dan secara konsisten menyalahkan dirinya sendiri ketika sesuatu ternyata buruk. Terlebih lagi, Anda juga memiliki perasaan tidak yakin untuk mencapai apa yang akan datang.

c. *Low Discomfort Tolerance*

Ketahanan marabahaya rendah dicirikan sebagai kapasitas rendah untuk menanggung ketidaknyamanan. Kesulitan melakukan pekerjaan menyebabkan seseorang mengalami masalah dalam menaklukkan kekecewaan dan kegugupan, sehingga mereka pergi sendiri ke tugas-tugas yang mengurangi kesusahan dalam diri mereka sendiri.

d. *Pleasure-seeking*

Mencari kesenangan dapat dicirikan sebagai pencari yang menyenangkan. Mereka mencari kesenangan dan lebih menolak untuk meninggalkannya. Ketika seseorang cenderung mencari keadaan yang menyenangkan, maka, pada saat itu, dia ingin terus bersenang-senang dan tidak memiliki keinginan untuk meninggalkannya.

e. *Time Disorganization*

Komplikasi waktu dapat diuraikan sebagai inkonsistensi waktu. Mengawasi waktu adalah memiliki pilihan untuk menilai dengan baik berapa lama waktu yang dibutuhkan seseorang untuk menyelesaikan tugas. Bagian lain dari jam yang lemah adalah kesulitan berfokus pada posisi yang signifikan dan kurang signifikan. Semua tugas terlihat penting, jadi ada masalah saat memutuskan proyek yang harus dilakukan terlebih dahulu.

f. *Environmental Disorganisation*

Kebingungan lingkungan dapat diuraikan sebagai komplikasi alami. Untuk situasi ini iklim di sekitar rumah tidak efisien, itu terjadi karena masalah tunggal itu sendiri. Gangguan alami dapat sebagai gangguan dari orang lain, tidak adanya keamanan, kertas tersebar di seluruh tempat, dan perangkat yang diperlukan tidak dapat diakses. Banyaknya gangguan pada wilayah pekerjaan akan

menyulitkan seseorang untuk fokus, sehingga terjadi penundaan.

g. *Poor Task Approach*

Pendekatan usaha yang tidak berdaya dapat dicirikan sebagai cara yang lemah untuk menangani tugas. Ketika seseorang bertindak untuk mencapai sesuatu, ia cenderung mengembalikan pekerjaan karena fakta bahwa ia tidak memiliki gagasan paling buruk di mana untuk memulai. Hal ini membuat seseorang dikendalikan oleh ketidaktahuannya pada puncak pertunjukan.

h. *Lack Of Assertion*

Tidak adanya pernyataan dicirikan sebagai memberikan penyelidikan yang tegas. Seorang individu mengalami masalah menyangkal permohonan yang ditampilkan kepadanya ketika mereka menyadari masih banyak tugas yang harus diselesaikan. Mereka perlu memperhatikan tanggung jawab dan kewajiban mereka.

i. *Hostility with others*

Agresi dengan orang lain dicirikan sebagai ancaman bagi orang lain. Kemarahan yang terus ditanamkan dapat menyebabkan penghinaan dan antagonisme, sehingga seseorang dapat memiliki disposisi untuk menolak atau bertentangan dengan ekspresi orang lain.

j. *Stress and fatigue*

Stres dan kelelahan digambarkan sebagai getaran masalah dan kekurangan. Stres muncul dari aktulasi minat negatif sepanjang hidup sehari-hari, gaya hidup yang dipadatkan dan kemampuan untuk mengalahkannya. Semakin banyak minat dan sikap seseorang memiliki yang lebih halus adalah dalam menangani masalah dan gaya hidup yang tidak berdaya, semakin sia-sia pertanyaan yang diajukan seseorang.<sup>5</sup>

Menurut Burka dan Yuen, terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Selain itu karena tugas-tugas terlalu menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu:

---

<sup>5</sup> Salamiah Sari Dewi & Laili Alfita, Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Berpacaran Dan Tidak Berpacaran, (Jurnal DIVERSITA, Vol. 1 No. 1, Juli 2015), h. 11.

- a. Faktor Internal merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang terdapat dalam diri individu sendiri.

Faktor-faktor tersebut adalah kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

- 1) Kondisi fisik individu

Kondisi fisik individu dapat mempengaruhi timbulnya perilaku prokrastinasi. Individu yang memiliki kondisi fisik dan kesehatan kurang baik, misalnya mudah lelah, mudah terserang penyakit dapat memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi lebih tinggi.

- 2) Kondisi psikologis individu

Kepribadian turut adil dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Struktur kepribadian individu dinyatakan dalam sifat-sifat (*trait*). Trait atau sifat kepribadian merupakan organisasi psikologis yang ada dalam setiap individu dan struktur kepribadian terdiri dari tipe kepribadian yang merupakan gambaran mengenai sifat-sifat individu.

Motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi terjadi prokrastinasi. Semakin tinggi

motivasi yang dimiliki seseorang dalam melaksanakan tugas, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi. Aspek lain dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah *self-esteem*, *self-efficacy*, *self-conscious*, *self-control* dan *self-critical*.

Surijah dan Tjundjing menyebutkan aspek yang dapat berpengaruh pada perilaku prokrastinasi adalah *perceived time* (gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas), *intention action gap* (perbedaan antara keinginan dan perilaku sebenarnya), *emotional distress* (perasaan cemas yang ditimbulkan dari konsekuensi negatif melakukan prokrastinasi) dan *perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan diri).

*Emotional distress* artinya perasaan cemas yang ditimbulkan dari konsekuensi negatif melakukan prokrastinasi. Kondisi psikologis ini apabila tidak dikelola dengan baik dapat memberikan tekanan yang membuat proses pengerjaan tugas akademik terhambat untuk itu, seorang pelaku prokrastinasi atau prokrastinator harus dapat mengatur atau meregulasi emosi agar dapat tetap tenang dan fokus menyelesaikan tugas akademik. Gross dan Thompson yang didukung oleh Kalat dan Shiota menyatakan

bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan psikologis dalam hal ini penyelesaian tugas akademik.

- b. Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang berasal dari luar individu itu sendiri. Faktor-faktor tersebut seperti pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan yang rendah pengawasan.<sup>6</sup>

## 5. Hakikat Mahasiswa

- a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa menurut Knopfemacher dalam Juliana Kurniawati & Siti Baroroh mahasiswa merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi yang menyatu dengan masyarakat, dididik dan di harapkan menjadi calon-calon intelektual. Mahasiswa adalah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi.<sup>7</sup> Artinya berdas Afnan, Rahmi Fauzian dan Meydisa Utami Tanau arkan pengertian di atas dapat kita tarik kesimpulan, bahwa yang dimaksud mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar secara resmi pada salah satu

---

<sup>6</sup> Triyono, Ekhsan, *Efikasi Diri ...* 17-19.

<sup>7</sup> Juliana Kurniawati & Siti Baroroh, "Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu". *Jurnal Komunikator* Vol 8 No. 2 (2 November, 2016) Universitas Muhammadiyah Bengkulu, h. 54.

perguruan tinggi manapun baik negeri ataupun swasta untuk mengikuti pendidikan.

b. Karakteristik tugas perkembangan mahasiswa

Mahasiswa berada di tahap perkembangan yang berusia 18 sampai dengan 25 tahun. Tahapan ini berada pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal, dari segi perkembangan maka tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini alah pematangan pendirian hidup. Pada masa ini mahasiswa biasanya mengalami fase *quarter life crisis* artinya mahasiswa di fase ini berkarakteristik krisis emosional, perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan. Kondisi ini yang dinamakan dengan *quarter life crisis*. Penelitian Black Allison dalam Afnan, Rahmi Fauzian dan Meydisa Utami Tanau. *Quarter life crisis* lebih banyak terjadi oleh lulusan sarjana atau sarjana yang tengah menyelesaikan pendidikannya. Fase ini juga memiliki keterkaitan dengan stress. Hal ini dilihat dari penelitian Black Allison yang memaparkan tentang beberapa pengalaman seseorang yakni pada usia 18 sampai 29 tahun, untuk mengidentifikasi stressor yang biasa terjadi pada mahasiswa. Dalam penelitiannya terdapat adanya respon *emotional* yang muncul selama fase *quarter life crisis* yang terjadi



pada individu ialah bimbang, cemas, frustrasi, gelisah pada mahasiswa.<sup>8</sup>

- c. Faktor permasalahan prokrastinasi akademik pada mahasiswa

Masa kuliah adalah masa transisi yang sangat penting, masa di mana seseorang anak tumbuh menjadi dewasa. Dalam masa inilah proses belajar yang sebenarnya dimulai, diiringi gaya hidup dan pengembangan hobi, menuju sesuatu yang akan dilakukan seseorang untuk selamanya. Pada jenjang perguruan tinggi, kita mengalami bermacam-macam pengalaman yang belum kita hadapi sebelumnya sebagai mahasiswa kita mencicipi sebuah pertunjukan dari kehidupan. Masalah dan tugas-tugasnya, keputusan-keputusannya, jadwalnya, organisasinya dan pergaulannya.

Prokrastinasi terjadi pada berbagai aspek kehidupan manusia, pada lingkup akademik, penundaan yang dilakukan dinamakan dengan prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari & Mc Cown. Faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik atau penundaan tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa aspek-aspek meliputi a)

---

<sup>8</sup> Afnan, Rahmi Fauzian & Meydisa Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase *Quarter Life Crisis*". Jurnal Kognisia Vol. 3 No 3 (1 Februari 2020) Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.

penundaan ketika mulai mampu menyelesaikan tugas, b) kelambanan dalam mengerjakan tugas, c) kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas tugas, serta d) kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.<sup>9</sup> Hal seperti ini yang menjadi permasalahan prokrastinasi akademik pada mahasiswa sehingga melakukan penundaan tugas.

## 6. Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan satu kesatuan, dua pengertian yang saling berhubungan dengan makna pemberian bantuan kepada seseorang yang memiliki permasalahan pada setiap individu dan membantu mengembangkan potensi dirinya atau memecahkan permasalahan pada setiap individu yang dialaminya.

### a. Pengertian Bimbingan

Istilah bimbingan atau *guidance* dalam bahasa Inggris dimaknai dengan menunjukan atau menentukan. Secara harfiah istilah bimbingan (*guidance*) yang berasal dari bahasa Inggris dari akar kata *guide* yang berarti:

---

<sup>9</sup> Putri Ramadhani, Ayu Ardina & Dwi Kencana Wulan, “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA”, Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan, Vol. 30 , No. 2 Oktokber 2016), Universitas Negeri Jakarta, h.69.

- 1) Mengarahkan (*to direct*)
- 2) Memandu (*to pilot*)
- 3) Mengelola (*to manage*)
- 4) Menyetir (*to steer*)

WS. Winkel mendefinisikan bimbingan sebagai pemberian bantuan kepada seseorang atau kepada sekelompok orang dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntutan hidup. WS. Winkel mengungkapkan bahwa bimbingan dapat berarti.

- 1) Suatu usaha untuk melengkapi individu dengan pengetahuan, pengalaman dan informasi tentang dirinya sendiri.
- 2) Suatu cara pemberian pertolongan atau bantuan kepada individu untuk memahami dan menggunakan secara efisien dan efektif segala kesempatan yang dimiliki untuk perkembangan pribadinya.
- 3) Sejenis pelayanan kepada individu agar mereka dapat menentukan pilihan, menetapkan tujuan dengan tepat dan menyusun rencana yang realistis sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan memuaskan di dalam lingkungan dimana mereka hidup.
- 4) Suatu proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu dalam hal: memahami diri sendiri,

menghubungkan pemahaman dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan.<sup>10</sup>

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu atau konseli secara kontinu dan sistematis dilakukan oleh seorang konselor yang profesional yang bertujuan untuk membantu proses pengembangan potensi diri, pemahaman diri, serta penyesuaian diri agar mencapai perkembangan secara optimal.

b. Pengertian konseling

Menurut Prayitno secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, "*consilium*" yang berarti "dengan" tau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami". Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "*sellan*" yang berarti "menyerah" atau "menyampaikan". Artinya konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu yang mengalami permasalahan.

---

<sup>10</sup> Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), h. 2.

William Ratigan, seperti yang dikutip Mohamad Surya mencoba mendeskripsikan pengertian konseling. Khususnya konseling pendidikan secara lebih rinci berdasarkan pengamatan dan penelitian yang dilakukannya. Beberapa deskripsi konseling sebagai berikut:

- 1) Konseling adalah usaha untuk membantu seseorang menolong dirinya sendiri.
- 2) Konselor sekolah membantu anak-anak bersama masalah-masalah mereka, dengan menemukan tempat mereka dalam hidup, dan dengan pemahaman yang lebih baik terhadap diri sendiri.
- 3) Seorang konselor melihat bahwa kegiatan belajar siswa berjalan sejajar dengan kecakapan dan minatnya. Ia seyogianya menodorong siswa untuk dapat belajar secara realistik sesuai dengan dirinya.
- 4) Konseling membantu anak-anak membuat keputusan sendiri sehingga mereka menemukan kepuasan dan kesenangan dalam kehidupan kerja mereka.
- 5) Konseling mengakui kebebasan individu untuk membuat keputusan sendiri dan memilih jalurnya sendiri yang dapat mengarahkannya. Konseling juga mengakui adanya hambatan pada individu

tertentu dan dalam situasi tertentu dan konseling hendaknya terampil dalam membantu membawa pada jalur yang tepat.

- 6) Konseling memberikan informasi kepada seseorang tentang dirinya, potensinya, kemungkinan-kemungkinan yang menandai bagi potensinya, dan bagaimana memanfaatkan pengetahuan tersebut dengan sebaik-baiknya.
- 7) Konseling hendaknya melihat anak pada masa kini dan membuatnya menjadi orang yang lebih baik dalam jangka panjang pada saat ia telah tertinggal sendiri untuk membuat pilihan bagi dirinya sendiri.
- 8) Konselor sekolah membantu siswa membuat pilihan, mendiskusikan hasil yang mungkin diperoleh dari pembuatan setiap keputusan dan mengajar untuk menerima tanggung jawab terhadap pilihan yang telah dibuatnya.
- 9) Konseling adalah suatu pengembangan emosional ke dalam kulit orang lain.
- 10) Tujuan konseling adalah pemahaman diri dan pengarahan diri.
- 11) Konseling bukan percakapan, akan tetapi sebagai suatu komunikasi yang intim, respirasi percakapan dan sebagai suatu kontak.

- 12) Konseling adalah meletakkan pasak persegi dalam lubang persegi dan pasak bulat dalam lubang bulat.
- 13) Konseling memberi kesempatan kepada orang lain untuk menyatakan apa yang ia inginkan, membiarkan ia melegakan hatinya dalam kata-kata yang dapat mengurangi ketegangan emosional.
- 14) Konseling membiarkan siswa mengetahui bahwa ia berharga untuk dirinya sendiri, bahwa ia mendapat perhatian dan kepedulian. Konseling adalah suatu telinga yang bersifat simpatik.
- 15) Konseling membiarkan orang lain menceritakan dirinya keluar dan kemudian mengembalikan kepada dirinya, eling adalah persahabatan jangka pendek dengan tujuan yang disadari dan selama itu konselor dan konseli menunjukkan pertambahan dalam pertumbuhan intelektual, kematangan emosional, dan tilikan spiritual.
- 16) Seorang konselor adalah seseorang yang tidak pernah bermimpi memberikan nasehat secara mutlak.
- 17) Konseling sering dianalogikan sebagai suatu upaya menghadapi gunung es, sekitar tiga perempat hambatan (masalah) ada pada bagian

dalam. Konselor hendaknya menyadari bahwa klien (konseli) tidak menjalani gejala itu.<sup>11</sup>

## **7. Aspek-Aspek Bimbingan dan Konseling**

Bimbingan dan Konseling merupakan suatu proses perkembangan (*developmental process*) yang menekankan kepada upaya membantu semua peserta didik siswa atau mahasiswa setiap individu dalam semua fase perkembangannya. Hal tersebut menyangkut aspek-aspek vokasional, pendidikan, pribadi dan sosial. Sukardi menyebutkan bahwa aspek-aspek bimbingan dan konseling meliputi:

- a. Perhatian yang kuat dan mendalam. Individu yang senang atau menyukai sesuatu hal akan memiliki perhatian dan ketertarikan yang besar terhadap sesuatu hal dibandingkan individu yang tidak menyenangi.
- b. Perasaan senang. Individu akan melakukan kegiatan tertentu bukan karena terpaksa dan dilakukan dengan sukarela.
- c. Frekuensi individu yang benar-benar menyukai suatu hal akan lebih sering daripada individu yang tidak menyukai.
- d. Kemauan. Individu memiliki kemauan di dalam dirinya sendiri untuk melakukan suatu hal.

---

<sup>11</sup>Agus Sukirno, *pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang : A-Empat) , h. 47-52.



- e. Kesadaran manfaat. Kesadaran akan manfaat dan keuntungan yang akan didapat individu dari perbuatannya.<sup>12</sup>

## **8. Tujuan Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Aspek Perkembangan Akademik.**

Bimbingan dan Konseling mempunyai dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Pada dasarnya tujuan umum bimbingan dan konseling merupakan suatu pemberian bantuan kepada individu agar dapat mengembangkan dirinya dengan optimal. Sesuai dengan tahapan perkembangan dan kondisi yang melekat dirinya (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status, sosial ekonomi) sesuai tuntutan positif lingkungan. Adapun tujuan khusus dari bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu sehingga bisa mencapai tujuan-tujuan perkembangan diri yang meliputi aspek pribadi sosial, belajar, karier serta secara langsung dihubungkan dengan permasalahan yang dialami setiap individu tersebut, sesuai dengan kerumitan permasalahannya itu.<sup>13</sup>

Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek akademik (belajar) adalah sebagai berikut:

---

<sup>12</sup> Achmad Jumeri Pamungkas & Ekhsan Rifai, *Layanan Bimbingan Konseling dan Kemandirian dalam Pengambilan Keputusan Karier*, (Surakarta: Cv Sindunata, 2019).

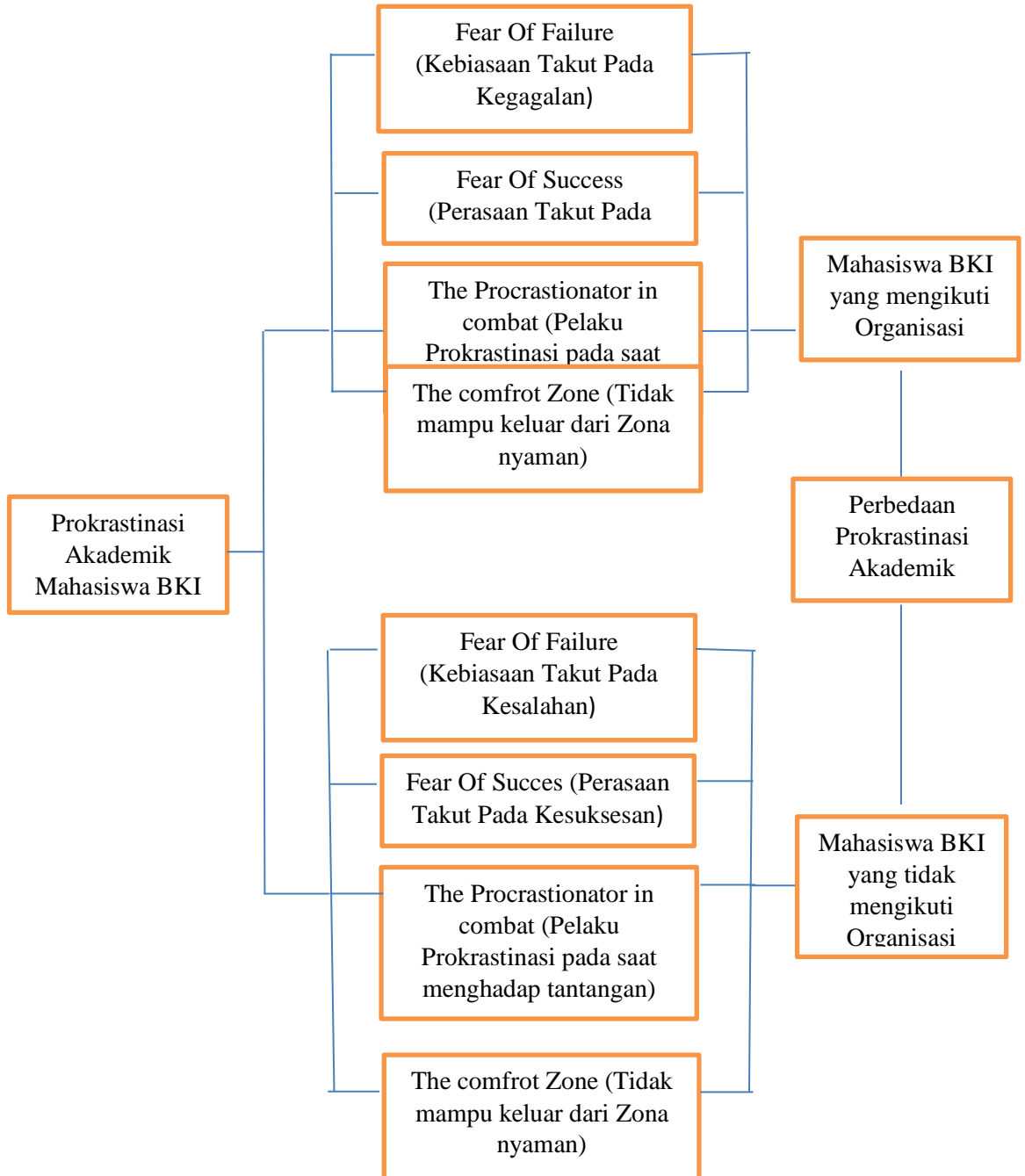
<sup>13</sup> Rahman Tanjung, dkk., (ed) *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Yayasan Kita Menulis, 2021), h. 7.

- a. Memiliki kesadaran akan potensi diri dalam aspek belajar dan memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar yang dialaminya.
- b. Memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif seperti, kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua pelajaran dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan
- c. Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
- d. Memiliki keterampilan atau teknik belajar yang efektif seperti, keterampilan membaca buku, menggunakan kamus ,mencatat pelajaran dan mempersiapkan diri menghadapi ujian.
- e. Memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memantapkan diri dalam memperdalam pelajaran tertentu dan berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan yang luas.
- f. Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup>Sutirna, *Bimbingan dan Konseling Bagi Guru & Calon Guru Mata Pelajaran*, (Yogyakarta : CV Budi Utama, 2021), h. 14.

## B. Kerangka Berpikir



Prokrastinasi akademik mahasiswa BKI FADA UIN Banten dapat dilihat dari empat aspek yaitu *Fear Of Failure* (Kebiasaan Takut Pada Kegagalan), *Fear Of Success* (Perasaan Takut Pada Kesuksesan), *The Procrastinator in combat* (Pelaku Prokrastinasi pada saat menghadap tantangan) dan *The comfort Zone* (Tidak mampu keluar dari Zona nyaman). Selanjutnya akan dilihat perbedaan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa BKI FADA UIN Banten yang mengikuti organisasi dan yang tidak mengikuti organisasi.

### C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan Novianti Rahayu (2013) tentang “Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2008 Universitas Negeri Yogyakarta”. Dalam penelitian tingkat *Self-efficacy* pada mahasiswa BK angkatan 2008 UNY berada pada kategori kecenderungan rendah sebesar 72,5%. Sedangkan tingkat penundaan tugas akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa BK angkatan 2008 UNY di kategorikan tinggi sebesar 77,5%.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Novianti Rahayu, *Hubungan antara Self-Efficacy dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2008 Universitas Negeri Yogyakarta*, (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta 2013).

Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian saya sama-sama membahas tentang Prokrastinasi Akademik. Adapun perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian saya terletak dari variabel penelitian ini menggunakan hubungan *Self-Efficacy* dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan yaitu mengukur tingkat Prokrastinasi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mengikuti organisasi dan yang tidak mengikuti organisasi.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti Theresia Apriliani Yosephine (2014) tentang " Deskripsi Tingkat Prokrastinasi Akademik dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Belajar". Yang dilakukan pada 79 mahasiswa angkatan 2013 menemukan bahwa lebih dari setengah siswa terbukti melakukan prokrastinasi akademik yang tinggi dan hanya 34,38% siswa yang kurang mampu berada pada tingkat penundaan yang rendah. Mahasiswa angkatan 2013 berada diprokrastinasi tinggi.<sup>16</sup> Persamaan dalam penelitian ini sama-sama ingin mendeskripsikan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Adapun perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian saya terletak pada implikasi terhadap usulan topik-topik bimbingan belajar. Penelitian yang saya hanya meneliti tingkat prokrastinasi dari mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

---

<sup>16</sup>Theresia Apriliani Yosephine, *Deskripsi Tingkat Prokrastinasi Akademik dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Belajar*, (skripsi, Universitas Kalijaga Yogyakarta 2014).

yang mengikuti organisasi dan yang tidak mengikuti organisasi tidak mengimplikasikan terhadap topik-topik belajar.

Penelitian yang dilakukan Muslimin tentang “Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Ditinjau Dari Keaktifan Berorganisasi”. Dalam penelitian ini terdapat hasil bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi cukup tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Kelompok mahasiswa yang mengikuti organisasi dan yang tidak mengikuti organisasi memiliki kategori rendah dan tinggi. Mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki prokrastinasi tinggi 31% dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak aktif organisasi hanya 1%.<sup>17</sup> Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian saya yaitu sama-sama mencari perbedaan tingkat prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang mengikuti organisasi dan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Adapun perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian saya terletak dari obyek penelitian dimana peneliti ini sasarannya kepada mahasiswa skripsi sedangkan penelitian yang saya lakukan sasarannya pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.

#### **D. Hipotesis**

$H_0$  : Tidak Terdapat Perbedaan Prokrastinasi Akademik antara mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mengikuti organisasi dan yang tidak mengikuti organisasi.

---

<sup>17</sup> Muslimin , *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Ditinjau Dari Keaktifan Berorganisasi*, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang 2018).

H<sub>i</sub> : Terdapat Perbedaan Prokrastinasi Akademik antara mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mengikuti organisasi dan yang tidak mengikuti organisasi.